МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА №151»

НЕПОСРЕДСТВЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

**«МОЁ СЕРДЦЕ»**

Подготовила:

Инструктор Физической культуры:

Кабина Валентина Александровна

Воронеж 2015

Конспект занятия в старшей группе с презентацией.

**"Мое сердце".**

Программные задачи.   
• Познакомить детей с работой человеческого сердца, показать значение сердца для всего организма и разъяснить роль вен и артерий в работе сердечно–сосудистой системы.  
• Обучать правилам сохранения здорового сердца, смоделировать работу "сильного" тренированного сердца и "слабого" нетренированного.  
• Развивать умение логически мыслить, четко и ясно отвечать на поставленные вопросы, устанавливать логические связи.  
• Вырабатывать сознательное отношение к здоровому образу жизни.  
• Развивать чувство ритма: определение метроритмической пульсации, передачи хлопками ритма.  
•.Формировать любовь и сознательное отношение к выполнению физических упражнений и игр для работы и сохранения здорового сердца.

**Обогащение словаря:** сердце, пульс, мышечный мешочек, фонендоскоп, вена, артерия, кислород, кровь, стучит, сильное, слабое.

**Интеграция образовательных областей:**

1. «Социализация» (Формирование первичных ценностных представлений о здоровье сердце и ЗОЖ человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части ЗОЖ)

2. «Безопасность» (Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья)

**Оборудование:** г/скамейка, 5 кубиков, мячи средние, 5 обручей, открытки формой сердца.

**Ход занятия.**

**Вводная часть:**

1. Построение в колонну, перестроение в круг.

**Инструктор ФК:** Все люди не похожи друг на друга, но у всех людей одинаковое строение организма. Из каких же частей состоит тело человека? (туловище, руки, ноги, голова).

Молодцы! А сейчас мы поговорим с вами об очень важном органе нашего организма.

А как он называется, вы узнаете, когда отгадаете загадку:

Холодное, но не космос,

Горячее, но не пламя,

Ему не хочется покоя.

Стучит оно в груди тук – тук – тук. (сердце)

Молодцы!

Теперь мы знаем, что это сердце.

Давайте послушаем, как бьются ваши сердечки, приложите ладошку к сердцу.   
– Проговорите, как оно стучит.  
Песенка сердца – тук–тук–тук. Прохлопайте, как бьется сердце.  
– А если вы волнуетесь? "тук, тук, тук, тук"  
– А еще биение сердца можно определить по пульсу.

Пульс прощупывается на запястье (до занятия на место прощупывания пульса заранее делается метка красным маркером) Найдите у себя пульс Что вы чувствуете?(ТОЛЧКИ). Так бьется ваше сердце.   
– Как узнает врач биение вашего сердца?.Существует аппарат – фонендоскоп, через который можно услышать удары сердца.

Еще раз проговорите, как называется этот прибор.  
– Как вы думаете, где находится сердце? (в левой стороне груди).

Сердце– плотный мышечный мешочек. Размер сердца взрослого человека и ребенка разный. Сожмите кулачок. Вот такого размера ваше сердце. А почему же мы его не видим, как глаза, уши, нос? Это внутренний орган, то есть находится он внутри нашего тела. Защищает его грудная клетка, кожа, мышцы.

Сердце бьётся чаще, если человек активно двигается или испугался. Реже сердце бьётся во время сна или отдыха.   
Сейчас мы это докажем: Приложите ладонь к сердцу и прислушайтесь. (слабое сердцебиение) А теперь мы с вами выполним физические упражнения.

1. Ходьба обычным с заданием для рук, ходьба высоко поднимая колени., ходьба спиной вперед.

2. Медленный бег в чередовании с прыжками с ноги на ногу, руки на поясе; галоп боковой, руки за спиной.

3. Ходьба на восстановление дыхания.

4. Перестроение в 3 колоны.

**Комплекс ОРУ №1  
(Без предметов)**  
1. И.П.: О.С. 1 — наклонить голову вправо; 2 — прямо; 3 — влево; 4— прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. Повторить 6 раз.  
2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1—3—пружинящие наклоны вперед — выдох; 4— и. п.— вдох. Повторить 5—6 раз.  
3. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—подняться на носки; 2—3— постоять, сохраняя равновесие; 4— и. п. Повторить 5—6 раз.  
4. И.П.: ноги шире плеч, руки вниз. 1—2—прогибаясь назад, слегка согнуть колени, достать правой рукой голень правой ноги; 3—4— И.П. То же, к другой ноге. Повторить 4—5 раз.  
5. И.П.: О.С. руки вверх. 1—поднять согнутую в колене ногу с одновременным махом рук назад; 2— и. п. Сделать упражнение 3—4 раза одной ногой, затем другой.  
6. И.П.: О.С. 1—правую руку в сторону; 2—левую в сторону; 3— правую вниз; 4— левую вниз. Упражнение на координацию движения. Повторить 5—6 раз, меняя темп.  
7. И.П.: О.С. Прыжки на месте (десять прыжков), чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3—4 раза.

**Основная часть**:

1. Ходьба по г/скамейке, руки в стороны.

2. Прокатывание мяча змейкой.

3. Прыжки на двух ногах в обруч.

**Заключительная часть:**

Подвижная игра: «Выполни упражнение по заданию»

Ребята, давайте теперь прослушаем пульс.  
– Какой он? Спокойный или учащенный?

Сердце колотится в груди сильнее – это полезно. Физическая нагрузка укрепляет сердечную мышцу. Несмотря на небольшой размер, наше сердце работает и днем, и ночью. Мы должны беречь свое сердце, заботиться о его состоянии. Если хотите, чтобы сердце не болело, работало дольше, вы должны его тренировать; купаться, бегать, выполнять физические упражнения, закаляться. После физической нагрузки обязательно нужно расслабиться.

Наше сердце похоже на насос. Куда же двигается кровь из сердца? Посмотрите на рисунок.

Кровь течет по большим кровеносным сосудам, которые очень похожи на дерево. Вот так не переставая течет кровь по сосудам. Оказывается, они бывают толстые (видимые) и тонкие (невидимые). Толстые сосуды можно увидеть на руке, повернув ладошку вверх. Синие полосы – это толстые сосуды. Переверните руку ладошкой вниз и сильно надавите на ноготь. Что вы заметили? Да, он побелел. Отпустите. Ноготь стал розовым. Это происходит потому, что внутри находятся мелкие невидимые кровеносные сосуды, которые при нажатии сильно сужаются, и кровь перестает двигаться и не поступает к ногтю. Поэтому, чтобы наше сердечко хорошо работало, не носите штанишки с тугой резинкой, ничего не должно мешать движению крови.

Вы знаете, что сердце нужно беречь. А каким образом? Какие же правила надо выполнять, чтобы сохранить здоровое сердце.

Сформулируем правила вместе:

1-Занимайся физкультурой (утренней гимнастикой, ритмической, пальчиковой).

2-Выполняй дыхательные упражнения.

**(Дыхательная гим-ка по методу Стрельниковой)**

3-Больше двигайся на свежем воздухе.

4-Хорошо питайся, ешь фрукты и овощи.

5-Заботься о зубах.

6-Больше ходи по узкой дорожке с закрытыми глазами.

7-Носи удобную одежду.

8-Имей доброе сердце и хорошее настроение.

Ребята, давайте еще раз прослушаем пульс.  
– Какой он? Спокойный или учащенный?(спокойный, т.к. мы с вами отдохнули и расслабились)

– Проговорите, как оно стучит.  
Песенка сердца – тук–тук–тук. Прохлопайте, как бьется сердце.  
– А если вы волнуетесь? "тук, тук, тук, тук".

Молодцы!!!

Если вы будете соблюдать все правила, то сердце у вас будет хорошо работать, и не будет болеть. В заключении дарю сердечки, чтобы помнили о сердце и берегли его, а чтоб здоровья прибавилось, кушайте много фруктов.